



Quedadas deportivas: Del running al nordic walking

Debido al éxito de este nuevo proyecto que se inició el pasado mes de noviembre, el Servicio de Deporte ha decidido organizar dos citas al mes, una dedicada al running y la segunda a otras modalidades como el taichí o la marcha nórdica.

La idea de fomentar el deporte-salud entre la ciudadanía de Vitoria-Gasteiz ha superado las expectativas iniciales. Las "Quedadas Deportivas" comenzaron en noviembre con el running para todos y el propósito de iniciar en la práctica deportiva a cualquier persona, además de poder socializar y crear un ambiente propicio. Lo que empezó siendo una oportunidad para preparar la San Silvestre es ya una cita ineludible para muchos, un domingo al mes.

En una ciudad que rezuma deporte, la respuesta ha sido extraordinaria. Nada como acercarse al parque de El Prado, "el pulmón de Vitoria-Gasteiz" que diría Martín Fiz, para comprobar, "in situ", la progresión de estos atletas noveles.

"Nuestro objetivo no es conseguir que la gente se marque un tiempo o determinados kilómetros, sino que corran bien. En las carreras populares se ve que la gente corre, pero

acaban muertos porque les duele la cadera o las rodillas debido a que no tienen técnica. Queremos que adquieran cierta técnica y la vayan poniendo en práctica", apunta Miren Arrieta, responsable de la empresa Aiteko, responsable de la supervisión de los entrenamientos.

"El problema es que es un deporte con mucho impacto y dependiendo a qué edades, no es conveniente. Es importante que sepas que lo haces

bien y que el deporte no te haga daño. Corregimos las posturas de cadera, espalda y rodillas. Correr lo sabe hacer todo el mundo, pero correr bien no”, asegura.

Sin inscripción previa, gratuito y abierto para mayores de 16 años, el rango de edad de los y las practicantes oscila entre los 40 y 50 años. Desde quien lo ha corrido todo pero ahora desea hacerlo en compañía, a quien retoma el deporte después de

niveles, la opción de ponerse un dorsal siempre es un objetivo, aunque hay quien prefiere dirigir ese entrenamiento a su salud y bienestar sin llegar a competir.

Enfocado en ampliar esta oferta, desde el mes de marzo, el perfeccionamiento de la carrera a pie viene de la mano con otra Quedada Deportiva de una modalidad diferente. Primero fue el taichí y después ha sido la marcha nórdica o nordic walking,

“Nuestro objetivo no es conseguir que la gente se marque un tiempo o determinados kilómetros, sino que corran bien”

años de inactividad. El nexo de unión y los vínculos que se crean se suman a la actividad. Y es que este proyecto va más allá del deporte.

Siempre hay tiempo para aprender y mejorar. En la capital alavesa, la oferta de carreras populares donde poner en práctica lo aprendido es amplia. Desde la San Silvestre, hasta la Media maratón, la Subida a Estíbaliz o el maratón Martín Fiz. En todas las distancias y para todos los

una actividad muy completa, apta para cualquier persona sea cual sea su forma física o edad, en la que se ejercita el 90% de los músculos del cuerpo y que consiste en caminar a la vez que se emplean unos bastones que ayudan a impulsarse con el balanceo de los brazos.

No serán los únicos deportes. El abanico es amplio para continuar fomentando el deporte y la salud como pilares de una mejor calidad de vida.

“Quería volver a correr en compañía porque toda la vida he corrido y siempre solo, maratones, carreras de montaña. Con la edad te faltan motivaciones y te apetece correr en grupo. Estas quedadas me han devuelto esa ilusión”.

Adrián Ruiz de Austri.
55 años

“Quería empezar a correr y coger una base. He mejorado un montón. Empecé a correr con una amiga y, de vez en cuando, salgo a correr con mi marido. El año pasado hicimos la carrera de la mujer y la San Silvestre”.

Estíbaliz Núñez.
43 años

“Quería hacer algo de deporte y estar en buena compañía. Te marcan el ritmo, ejercicios. Hacerlo en grupo es mejor”.

Javier Soto.
55 años

“Hacía tiempo que no hacía deporte porque tengo dos hijos pequeños. Empecé con la escuela de triatlón y en lo pero que me veía era en la carrera y desde octubre he venido a todas las quedadas. He mejorado mucho y vengo muy motivada”.

Miren Garay.
48 años



Más información: www.vitoria-gasteiz.org/deporte



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala